



修和聖事禮典

修和聖事禮典

目 錄

簡介修和聖事	5
舉行修和聖事事前需知	12
修和聖事應有的準備	14
聖詠選讀	16
聖經選讀	25
省察資料	40
第一式：個人悔罪禮	53
第二式：團體悔罪禮	64

前 言

近代價值觀、倫理道德觀念急劇的演變，爲人帶來不少的矛盾、焦慮及疑問。信仰生活不能與生活分割，同樣受到不少的衝擊。有經驗的牧靈工作者都會覺察到：現時許多教友對「告解聖事」疑問叢生，這種疑問、矛盾更使許多信友遠離這件聖事。故前教宗保祿六世早就指出：「革新悔罪的觀念，是當前的急務。」在梵蒂岡第二次大公會議期間，首先討論禮儀憲章，並明言以「加強信友基督化生活，使可以改變的制度更適應我們現代的需要」爲特殊責任。（禮儀憲章1）爲此該憲章在論及「告解聖事」時指出：「應該修訂告解的禮節與經文，爲明白表示這件聖事的性質與效能。」（禮儀憲章72）朝着這個目標，一九七三年十二月二日聖禮部頒佈了新的悔罪禮規。

新的悔罪禮規最爲人觸目的是「修和」二字重複地出現，字彙的選用，使人更容易正確地瞭

解這件聖事的意義。就如禮規的開端就引用了聖保祿宗徒的話：「這一切都出於天主的仁慈，祂曾藉基督使我們與祂和好，並將這和好的職務賜給了我們，天主在基督內使世界與自己和好，不再追究他們的過犯……」（格後 5：18）。所以現時我們將過往慣用的「告解聖事」一名，改稱之為「修和聖事」，所謂名正而言順。這名字使我們體驗到：是天主首先主動地顯示祂的仁慈，無論我們怎樣，祂仍是寬宏大方；祂不斷透過聖言、透過聖事的形式，呼喚我們轉向祂，與祂重修舊好。這名字也提醒我們，修和聖事並非只為犯下滔天大罪之罪人而設，因為領受這件聖事能使我們不斷從福音的角度去看清自己，不斷加深自己與天主的關係，肯定祂的仁慈，修正我們步向天國的途徑。所以「修和聖事」不再是件苦事，而是一個值得慶祝的慶典。

新悔罪禮典從程序方面看來，共四大重點：
⊖ **天主聖言**：新悔罪禮典中，無論個人或團體悔罪禮，都鼓勵信友宣讀、聆聽天主聖言，並以此

來作反省。因為是天主首先愛了我們（若一 4：19），是祂召喚我們歸向祂。也只有在祂面前的人才能看清自己，人在看清自己之後才能說：「我要離開此地，回到我父親那裏去。」（路 15：18）。⊖ **回心轉意**：在天主的愛內，我們會接受這個真正天主面前的「我」而不覺恐懼與自卑，因為天主在我們之前展開了一個新的視野；在代表天主及教會的神父前我們接納這個仍未圓滿的「我」，表示重新接納天主為父，承認我們不斷需要別人的扶持，需要彼此的關懷。神父的赦罪，正代表天主對我們的接納，以及整個教會、人類對我們的支持。⊕ **新的開始**：聽了天主的召喚而歸向祂，開始一個新生活。我們慣稱之「補贖」就是新開始的第一步。補贖並非只是「補罪」，而是人願意與天主開始新關係的努力。所以司鐸會與悔罪者一起決定，開始這新生活時所應作出的努力。⊕ **感恩**：就如前所說的：修和聖事是一個慶典，因為天主的仁慈，永遠存在，祂不斷召喚我們歸向祂，使我們有新的希望，新生活

，爲此新的悔罪禮典以一個短短的感恩儀式來結束。

香港教區禮儀委員會按新悔罪禮規之指示編了這本小冊，簡單地介紹修和聖事的意義、修和聖事的形式、程序，以及各部份的選用經文。爲使香港教區的教友都能以欣悅的心情，更容易、更有效地接受上主的召喚，不斷地在主內更新，與主與人修好，好能一起共頌主恩。這本小冊之編譯工作，得賴楊祖媛小姐慷慨抽空而成，謹在此致以萬分謝意！

香港教區禮儀委員會謹識

簡介修和聖事

每個人都知道自己是罪人；聖若望說誰若說自己沒有罪的，就是說謊者（若一1：8）。而聖保祿在羅馬人書中也說：「我不明白我作的是什麼：我所願意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去做。」他又說：「在我的內心，我是喜悅天主的法律；可是，我發覺在我的肢體內，另有一條法律。」（羅7：15，22）於是，聖保祿稱自己為「罪惡法律的囚犯」，並問誰能把他從這囚牢中拯救出來？我們相信基督就是那拯救者，他來是為把我們從各種奴役中解救出來。福音教導我們基督一生的工作也就在於此。當他公開生活的時候，他揀選了依撒意亞先知書的一句話作為宣揚他自己的使命：「吾主上主的神臨到我身上，因為上主給我傅了油，派遣我向貧苦的人傳報喜訊，治療破碎了的心靈，向俘虜宣告自由，釋放獄中的囚犯，宣佈上主恩慈的喜訊，揭示我們天主報

仇的日期，安慰一切憂苦的人。」（依61：1-2）
「上主的神臨於我身上，因為他給我傅了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由。」（路4：18）
耶穌一生的工作就是實踐並滿全這個宣講。

由於基督的復活，整個宇宙進入了新的紀元。我們現在就像在當日的巴肋斯坦一樣，能夠經驗到基督的治療工作。再說，藉着聖洗和堅振聖事，我們承受了這個恩典，就是去繼續主的工作，幫助建設天主子民，就像每個國家的國民一樣。我們被自己及別人的罪惡所囚困，我們還沒有發現「天主子女的自由」的真正意義；在許多事情上，我們仍然十分軟弱，容易受傷害、失望、寂寞和感受到各種的痛苦，修和聖事就是一個有效的標記，告訴我們復活的基督不斷在我們的生命中工作着。通過他的工作能使我們更自由、視綫更清楚、聽覺更靈敏，我們會更強壯、更健康地成長，做成熟的基督徒。總之，這件聖事就是我們接受天主寬恕和慈悲的標記。

聖事是有效的標記，引領我們與臨現在我們中間的基督相遇，其有效程度則視每個人參與情況而定。天主曾經與我們訂立了一個堅固而牢不可破的承諾，並用他聖子的生命、死亡和復活作了引證，這承諾使我們能夠衝破一切妨礙我們度成全生活的阻力，即是說我們可以過一個相似基督的生活（正如初期教會的基督徒說：「人度豐滿的生活乃天主最大的光榮」）。天主的諾言是肯定而絕對的——不過仍需要我們的合作。事實上，任何一件聖事都是一個標記，而這個標記能表達一個事實，就是在我們生活中產生真正的效果。天主永遠無限地愛着我們：他邀請我們，並耐心地等待着我們去接納他的邀請。因此，當我們去領受修和聖事的時候，我們必須先做一個詳細的省察。

我們知道，當我們犯了罪，天主並沒有終止愛我們，相反的他更渴望期待着我們（就像浪子回頭比喻中的父親一樣），希望我們有一天會歸向他。我們在領受修和聖事時，便能體會到天主

是怎樣的愛我們。於是，我們願意轉向他、屬於他，這就是皈依；也就是內心的轉變。由於這個轉變，而使我們痛悔過往的罪過，承認自己以往離棄天主，承認生活中其他的偏差（看到我們的行為不配合天主愛的誡命），在承認我們的軟弱及愚蠢的同時，我們歸向天主、我們的天父。我們犯罪是軟弱的標記，並非出於內心的邪惡。我們把自己的生活再次對準福音精神的要求，歸向天主，這就是修和聖事的主要作用。

其次是我們要表示出我們在生活中，確實曾經寬恕過別人。耶穌提醒我們：「寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣」；他說：除非與得罪你的兄弟和好，否則不必把禮物奉獻到祭台前。簡言之，除非我們在生活中實踐寬恕，否則我們無權要求天主的寬恕（參閱惡僕的比喻）。

第三是當我們領受修和聖事時，我們就是公開接受我們的責任，為繼續基督的寬恕及治療工作，這也是我們在領洗及領堅振時，接受傅油所給予的使命，與依撒意亞先知書中「吾主上主的

神臨於我身上，因為上主給我傅了油，派遣我向……」(依61：1-2)所講的意思正好吻合。

最後，當我們領受修和聖事時，我們就是公開肯定承認我們是基督徒，我們屬於基督的奧體——教會；並與其他兄弟姐妹一起邁向天主父。因此，修和聖事應該是一個慶典——慶祝我們得到寬恕。我們是基督徒，我們屬於教會，我們的希望是來自全體基督徒的支持。

修和聖事的新禮儀，可能給人極大的幫助，使人明白該聖事的意義和效果。或者有人認為除了一些經文改變之外，根本與舊禮儀沒有分別。其實，新舊禮儀的不同，完全要看我們（神職人員與教友）怎樣去參與該聖事：我們的祈禱精神以及皈依的行動，並在自己日常生活中實踐寬恕，對罪惡世界的責任感，更表示出我們領洗時所接受的使命，我們要克服一切物質上的、一切法律上的「安全感」，這樣才會發現聖事中所隱藏着的無可言喻的豐富及自由。天主已經向我們表示了真理會使我們自由，而聖神會領導我們邁向

真理；我們知道藉着慶祝修和聖事，就如聖保祿說：「如果我們爲聖神所領導，則沒有法律可以阻礙我們」，這並非說法律不重要，而法律只是爲邁向自由作開路，而這自由是耶穌希望我們每一個人都能擁有的。以這種精神去領受修和聖事，要求我們忍耐，並願意在適當的時刻接受改變。

當我們準備領聖事時，我們知道自己正在接受幫助；我們感到有力量，知道自己在接受治療，並充滿希望，這並不是感情作用，而是承認聖事的標記性。例如：耶穌的慈祥必須在神父身上反映出來「沒有人定你罪嗎？……我也不定你罪。去，從今以後不要再犯罪。」（若8:11）我們希望得到別人的幫助，如果我們想克服自己的軟弱，並能按照福音精神生活，我們必需各種實際的支持，其中一樣就是來自修和聖事。

教會提供我們三種慶祝修和聖事的方式。第一種是我們所熟識的，就是個別向神父告罪，並接受他的赦罪。這方式可在修和室或其他適當的地方舉行。第二種是團體悔罪禮儀，其中包括祈

禱、讀經、省察和個別告罪及接受赦罪。第三種也是團體悔罪禮儀，但沒有個別告罪，只接受一個團體赦罪。這種方式只有在某種特殊情況下，並得到主教的特別准許，才能舉行。但是，如果有一位參與者自知曾經完全離棄了天主（即所謂犯了大罪），則必須在一年內領受個別修和聖事，才能得到罪之赦。這種情況只是假設而已，如果有一個人真正在這種情況下，他是極需要別人的協助和鼓勵的。修和聖事其中一個十分重要的因素，就是讓我們體會到我們需要別人的幫助；在團體悔罪禮儀中，我們彼此相幫，互相代禱，我們也能更清楚地了解到罪的本質是團體性的，因此必須在團體中求寬恕，同時在團體中我們更容易做一個完全的省察。

舉行修和聖事事前需知

地點：

教友個別領受修和聖事時可由自己決定：或採用與司鐸面對面交談的方式，或採用傳統以屏風將教友與司鐸隔離的方式。修和聖事可在聖堂、修和室、告解亭、甚或司鐸辦公室等處舉行。現時許多堂區都設有修和室，即一個專為教友領受修和聖事的地方；在修和室內設有座椅以供教友與司鐸面對面交談之用，又都設有屏風以供那些願意採用隔離方式的教友使用。

時間：

新的悔罪禮規指出：教友可在任何時間，任何日期領受修和聖事，但為了使教友能真正全心全意參與基督的奧蹟，領受聖事，修和聖事應在彌撒外舉行（悔罪禮規第13號）。現時許多堂區在每次感恩祭前後都有特定司鐸為協助教友領受修

和聖事。又禮規中強調，四旬期、將臨期內最適宜舉行修和聖事為與天主及兄弟和好（悔罪禮規第13號）。

姿態：

教友領受修和聖事時如採用傳統隔離的方式，或在告解亭內舉行時，當然可以全用「跪」的姿態。如採用面對面交談方式時，開始時可以坐着；在悔罪及接受神父覆手赦罪時可以跪下；在感恩時，可站立起來，因為站立的姿勢是教會傳統表示感恩的姿勢。

修和聖事應有的準備

「舉行修和聖事前，司鐸與教友首先應以祈禱作預備。司鐸應呼求聖神，賜以光照及愛心；領受聖事者應將自己的生活與基督的榜樣及訓誨相對比，並祈求天主，寬恕自己。」（悔罪禮規 20）

所以教友在領受修和聖事前，首先需靜默片刻，祈求天主派遣聖神注入自己心中，使能看清自己的軟弱，求天主給予歸向祂的力量，並求天主的寬恕。後面我們選了一些短短的聖詠句（見第16頁至第24頁），幫助我們，預備心神歸向我們的天主父。

然後，教友可選擇一段自己喜歡，又適合自己情況的聖經。後面（第25頁至第39頁）一些聖經選讀，可供參考。然後仔細誦讀、默思，因為透過天主聖言，我們可以知道天主對我們的要求，並能反省到現時自己所處之境況。

最後根據所選的聖經，或按各人的情況，好

好的作一些反省。看看自己與天主、與人的關係如何，以及自己對待自己的態度。後面一些反省資料可以幫助我們在聖言光照下，反省自己的行徑（見第40頁至第52頁）。

聖詠選讀

聖詠是猶太人的祈禱，在二千五百多年前寫成的；內容包括人的各種情緒：喜樂和悲哀；歡躍和頹喪；希望和失望；平靜和憤怒……主耶穌和他的門徒也常常採用這些聖詠作祈禱。一直以來聖詠均為基督徒所熟識。主耶穌在十字架上最後所喊出的一句話：「我天主，你為何捨棄我」，就是聖詠第廿一首中的第一句。在慶祝修和聖事之前，這些簡短的聖詠可能給予我們不少的幫助，好預備自己領受修和的聖事。

主天主，我今信賴你的愛憐；
我心歡愉你的救援；
我要向我恩主歌讚。

(詠13：6,7)

天主，我向你呼號，請你回答我，
求你側耳聽我，俯聽我的祈禱。
請你彰現你奇妙的慈愛，
將投奔到你身右邊的人，
從敵人的危害中救出來。

(詠17：6,7)

上主，是你使我的燈籠放光，
我主，是你把我的黑暗照亮。
仗着你的助佑，我衝上了戰場；
靠着我的天主，我跳過了城牆。

(詠18：29,30)

我主，我天主，
大難臨頭，求你不要遠離我，
求你靠近我，因為無人肯來扶助我。

(詠22：12)

上主是我的牧者，
我實在一無所缺。
他使我卧在青綠的草場，
又領我走近幽靜的水旁；
還使我的心靈得到舒暢。

(詠23：1-3)

上主，求你憶及你的仁慈和恩愛，
因為它們由亘古以來就常存在。
我青春的罪愆和過犯，求你不要追念；
上主，求你記念我，照你的仁慈和良善。

(詠25：6-7)

上主，我投靠你，總不會受辱，
求你憑你的公義將我救出；
求你側你的耳聽我，速來救我：
作我避難的磐石，獲救的城堡。

(詠31：2-3)

上主穩定善人的脚步，
上主欣賞義人的道路：
他縱或失足，也不致顛仆，
因為上主扶持着他的手。
你若避惡行善，
你必存留永遠。
因為上主愛慕正義，必不拋棄自己的聖徒。

(詠37：23-24,27-28)

上主，求你對我不要撤回你的憐憫，
願你的慈愛和忠誠對我時加保存。

(詠40：12)

天主，我的靈魂渴慕你，
真好像牝鹿渴慕溪水。

(詠42：2)

天主是我們的救助和力量，
是患難中最易尋到的保障。
因此，縱使地動山崩，墮入海心，
我們也絕不會疑懼橫生；
海濤儘管洶湧翻騰，
山嶽儘管因浪震動：
與我們同在的，是萬軍的天主，
雅各伯的天主是我們的保護。
(詠46：2-4)

天主，求你按照你的仁慈憐憫我，
依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。
求你把我的過犯洗盡，
求你把我的罪惡除淨。
天主，我的救主，求你免我血債，
我的舌頭必要歌頌你的慈愛。
我主，求你開啓我的口唇，
我要親口宣揚你的光榮。
(詠51：3-4, 16-17)

天主，求你因你的名賜我救援，
求你並以你的權能爲我伸冤。
天主，求你俯聽我的祈求，
側耳傾聽我的投訴。

(詠54：3-4)

天主，求你側耳傾聽我的祈禱，
求你不要迴避我的哀告。
求你俯聽我，並垂允我，
我痛苦憂傷，嘆息悲號；
但我却要呼號天主，
上主必定予我救助。

(詠55：2-3, 17)

天主，求你從速拯救我；
因大水已到我的頸脖。
上主，在這困厄的時日，
我只有求救於你；
天主，求你按你豐厚的慈愛應允我，
求你以你救援的忠誠俯聽我。
上主，求你照你和藹的慈愛俯允我，
求你按你深厚的仁慈眷顧我。
求你不要向你的僕人隱藏你的慈顏，
因爲我正處在困厄中，求你從速垂憐。

(詠69：2, 14, 17-18)

願那些尋求你的人，都因你歡欣鼓舞，
願戀慕你救恩的人，都常說：大哉天主！
天主，我實在卑微而又貧苦，
求你速來救我；
上主，你是我的助佑和救援，求你不要延擱。
(詠70:5-6)

上主，我託庇於你，
使我永不受羞恥！
求你照你的正義解救我，
求你側耳聽我，並拯救我。
因為，我主上主，你是我的期望，
 你是我自幼唯一的仰仗。
(詠71:1-2,5)

你是我的天主，求你憐憫我；
上主，因為我時常向你哀告，
求你使你僕人的心靈歡欣。
上主，我向你舉起我的心神，
我主，因為你又良善又慈憫，
凡呼號你的，你必待他寬仁；
上主，求你俯聽我的祈禱，
求你細聽我懇求的哀號。
(詠86:3-6)

上主我天主，我白天禱告，
我黑夜在你的面前哀號。
願我的祈禱上達你面前，
求你側耳聽我的呼喊。

(詠88: 2-3)

上主，求你允我的祈求，
願我的呼聲上達於你！
在我蒙難的時日，求你不要掩面迴避我，
我呼號你時，求你側耳聽我，迅速俯允我。

(詠102: 2-3)

上主，求你爲了你對百姓的仁慈，記念我，
又求你按照你施救的扶助，看顧我，
使我享見你選民的福樂，
因你百姓的歡笑而歡笑；
使我因你的產業而自豪。

(詠106: 4-5)

上主，我的天主，求你扶助我，
求你按着你的慈愛拯救我，
讓人們知道這是你手的工程，
上主，的確這是你的所作所行。

(詠109: 26-27)

我在急難中呼求上主，
他即垂允我，將我救出。
上主偕同我，我不怕什麼，
世人對待我，究竟能如何？
投奔到上主的懷抱，
遠遠勝過信賴同夥。
請你們向上主讚頌，
因為他是美善寬仁，
他的仁慈永遠常存。

(詠118:5-6, 8, 1)

我高聲向上主呼求，
我高聲向天主求助。
我向他傾吐我的愁苦，
我向他陳訴我的憂慮。
當我精神愁苦的時候，
惟有你知悉我的路途。
在我行走的道路中，
他們給我設下陷阱。
求你傾聽我的哀號，
因我十分可憐無靠。

(詠142:2-4, 7)

上主對自己的一切諾言，忠信不欺，
上主對自己的一切受造，聖善無比。
凡跌倒的，上主必要扶持，
凡被壓抑的，使他們起立。
(詠145: 13-14)

聖經選讀

在慶祝修和聖事前，我們可以在下列的聖經章節中，任選一段，細心誦讀並反省，這樣，我們的告罪行動便成為對天主聖言的回應，我們在聖言的光照下，認清我們自己的罪過——這光便能成為我們生命中的明燈。

舊約選讀

寬恕

上主打發納堂先知去見達味；他一來到他跟前，就對他說：「在一座城裏有兩個人，一富一貧：富的有很多牛羊；貧的，除一隻小母羊外，什麼也沒有。這隻小母羊是他買來餵養的，在他和他兒女身邊長大，吃他自己的食物，喝他自己杯中的飲料，睡在他的懷裏，待牠如同自己的女兒一樣。有一個客人，來到富人那裡，他捨不得拿自己的牛羊，款待那來到他這裡的旅客，却取了那貧窮人的母羊，來款待那到他這裡來的人。」達味對這人大發忿怒，向納堂說：「上主永在！

作這事的人該死！並且，因為他這樣行事，捨不得自己的牛羊，他應七倍償還。」納堂對達味說：「這人就是你！以色列的天主上主這樣說：是我給你傅油，立你作以色列的君王，是我由撒烏爾手中將你救出。」達味對納堂說：「我得罪了上主！」納堂對達味說：「上主已赦免了你的罪惡，你不致於死。」

(撒下12:1-7, 13-14)

信賴上主

上主是我的牧者，
我實在一無所缺。
他使我卧在青綠的草場，
又領我走近幽靜的水旁。
還使我的心靈得到舒暢。
他爲了自己名號的原由，
領我踏上了正義的坦途。
縱使我應走過陰森的幽谷，
我不怕凶險，因你與我同住。
你的牧杖和短棒，

是我的安慰舒暢。

在我對頭面前，你爲我擺設了筵席；

在我的頭上傳油，使我的杯爵滿溢。

在我一生歲月裡，幸福與慈愛常隨不離；

我將住在上主的殿裡，直至悠遠的時日。

(詠22: 23)

求賜平安

我舉我目向聖山瞻望，

我的救助要來自何方？

我的救助來自上主，

他創造了天地宇宙。

他決不讓你的腳滑倒；

保護你的也決不睡覺。

看，那保護以色列者，

不打盹也不會睡着，

上主站在你的右邊，

作你的護衛和保安。

白天太陽必不傷你，

黑夜月亮也不害你。

上主保護你於任何災患，

上主保護你的心靈平安。
上主保護你出外，保護你回來，
從現在起一直到永遠的世代。

(詠121: 120)

由深淵呼求

上主，我由深淵向你呼號，
我主，求你俯聽我的呼號，
求你側耳俯聽我的哀禱！
上主，你若細察我的罪辜，
我主，有誰還能站立得住？
可是，你以寬恕為懷，
令人對你起敬起愛。
我仰賴上主，我靈期待他的聖言；
我靈等候我主，切於更夫的待旦。
請以色列仰賴上主，應切於更夫待旦。
因為上主富於仁慈，他必定慷慨救援。
他必要拯救以色列人，
脫離一切所有的罪根。

(詠130: 129)

痛苦與平安

他所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛；我們還以為他受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶抑的人。可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷是因了我們的罪惡；因他受了懲罰，我們便得了安全；因他受了創傷，我們便得了痊愈。我們都像羊一樣迷了路，各走各自的路；但上主却把我們衆人的罪過歸到他身上。

(依53:4-6)

富於寬恕的天主

凡口渴的，請到水泉來！那沒有錢的，也請來罷！請來買不花錢、不索值的酒和奶吃！你們為什麼為那些不能充食的東西花錢，為那些不是果腹的東西浪費薪金呢？你們若細心聽我，你們就能吃豐美的食物，你們的心靈必因脂膏而喜悅。你們如側耳，走近我前來聽，你們必獲得生命；我要與你們訂立一項永久的盟約，即誓許於達味的慈惠。趁上主可找到的時候，你們應尋找他；趁他在近處的時候，你們應呼求他。

(依55:1-3, 6-7)

我將作你們的天主

我要在你們身上灑清水，潔淨你們，淨化你們脫離各種不潔和各種偶像。我還要賜給你們一顆新心，在你們五內放上一種新的精神，從你們的肉身內取去鐵石的心，給你們換上一顆血肉的心。我要將我的神賜於你們五內，使你們遵行我的規律、恪守我的誠命，且一一實行。

(則36:25-27)

福音選讀

真福八端

耶穌一見羣衆，就上了山，坐下；他的門徒上他跟前來，他遂開口教訓他們說：
「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。
哀慟的人是有福的，因為他們要受安慰。
溫良的人是有福的，因為他們要承受土地。
飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得飽飲。」

憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。
心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。

締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。

為義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。

幾時人爲了我而辱罵迫害你們，捏造一切壞話毀謗你們，你們是有福的。你們歡喜踴躍吧！因為你們在天上的賞報是豐厚的，因為在你們以前的先知，人也曾這樣迫害過他們。
。」

(瑪5:1-12)

真正的門徒

「不是凡向我說『主啊！主啊！』的人就能進天國；而是那承行我在天之父旨意的人，才能進天國。到那一天有許多人要向我說：主啊！主啊！我們不是因你的名字說過預言，

因你的名字驅過魔，因你的名字行過許多奇跡嗎？那時，我必要向他們聲明說：我從來不認識你們；你們這些作惡的人離開我罷！」

「所以，凡聽了我這些話而實行的，就好像一個聰明人，把自己的房屋建在磐石上：雨淋、水冲、風吹，襲擊那座房屋，它並不坍塌，因為基礎是建在磐石上。凡聽了我這些話而不實行的，就好像一個愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋、水冲、風吹，襲擊那座房屋，它就坍塌得很慘。」

(瑪7：21 - 27)

無限寬恕

那時，伯多祿前來對耶穌說：「主啊！若我的弟兄得罪了我，我該寬恕他多少次？直到七次嗎？」耶穌對他說：「我不對你說：直到七次，而是七十個七次。」

(瑪18:21-22)

我來是爲召叫罪人

當耶穌在肋未家中坐席的時候，有許多稅吏和罪人，也與耶穌和他的門徒一起坐席，因爲已有許多人跟隨了他。法利塞黨的經師看見耶穌和罪人與稅吏一起吃飯，就對他的門徒說：「怎麼，他與罪人和稅吏一起吃喝？」耶穌聽了，就對他們說：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人。我不是來召義人，而是召罪人。」

(谷2:15-17)

醒寤

「你們要當心，要醒寤，因爲你們不知道那日期什麼時候來到。正如一個遠行的人，離開自己的家時，把權柄交給了自己的僕人，每人有每人的工作；又囑咐看門的需要醒寤。所以，你們要醒寤，因爲你們不知道，家主什麼時候回來；或許傍晚、或許夜半、或許鷄叫、或許清晨；免得他忽然來到，遇見你們正在睡覺，我對你們說的，我也對衆人說：你們要醒寤！」

(谷13:33-37)

治好癩病人

有一次，耶穌在一座城裡，看見一個遍體長癩的人，見了耶穌，就俯首至地求他說：「主，你若願意，就能潔淨我。」耶穌便伸手撫摸他說：「我願意，你潔淨了罷！」癩病就立刻由他身上退去。他的名聲更傳揚開了，遂有許多人齊集來聽教，並為治好自己的病症，耶穌却退入荒野中去祈禱。

(路5:12-13, 15-16)

仁慈的父親

耶穌又說：「一個人有兩個兒子，那小的向父親說：父親，請把我應得的一份家產給我罷！父親遂把產業給他們分開了。過了不多幾天，小兒子把所有的一切都收拾起來，就往遠方去了。他在那裡荒淫度日，耗費他的資財。當他把所有的都揮霍盡了以後，那地方正遇着大荒年，他便開始窮困起來，他去投靠一個當地的居民；那人打發他到自己的莊田去放豬。他恨不得拿豬吃的豆莢來果腹

，可是沒有人給他。他反躬自問；我父親有多少傭工，都口糧豐盛，我在這裡反要餓死！我要起身到我父親那裡去，並且要給他說：父親！我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱作你的兒子，把我當作你的一個傭工罷！他便起身到父親那裡去了。他離的還遠的時候，他父親就看見了他，動了憐憫的心，跑上前去撲到他的脖子上，熱情地親吻他。兒子向他說：父親，我得罪了天，也得罪了你，我不配再稱作你的兒子了。父親却吩咐自己的僕人說：你們快拿出上等的袍子來給他穿上，把戒指戴在他手上，給他腳上穿上鞋，再把那隻肥牛犢牽來宰了，我們應吃喝歡宴，因為我這個兒子是死而復生，失而復得的；他們就歡宴起來。」

(路15:11-24)

死亡與復活

耶穌對她說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活着；凡活着而信從我的人，必永遠不死。」

(若11:25-26)

一條新命令

耶穌向他的門徒說：「父愛了我，同樣我也愛了你們；你們應存在我的愛內。如果你們遵守我的命令，便存在我的愛內，正如我遵守了我父的命令而存在他的愛內一樣。我對你們講論了這些事，為使我的喜樂存在你們內，使你們的喜樂圓滿無缺。這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友。」

(若15:9-14)

書信選讀

天主的子女

凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。其實你們所領受的聖神，並非使你們作奴隸以致仍舊恐懼；而是使你們作義子。因此，我們呼號：「阿爸，父啊！」聖神親自和我們的心神一同作證：我們是天主的子女，我們

既是子女，便是承繼者，是天主的承繼者，是基督的同承繼者；只要我們與基督一同受苦，也必要與他一同受光榮。

(羅8:14-17)

法律的滿全是愛德

除了彼此相愛外，你們不可再欠人什麼，因為誰愛別人，就滿全了法律，其實「不可姦淫、不可殺人、不可偷盜、不可貪戀、」以及其他任何誡命，都包含在這句話裡：就是「愛你的近人如你自己」，愛不加害於人，所以愛就是法律的滿全。

(羅13:8-10)

愛的意義

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妬，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為榮，却與真理同榮：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。

(格前13:4-8, 13)

與基督一同生活

你們既然與基督一同復活了，就該追求天上的事，在那裡有基督坐在天主的右邊，你們該思念天上的事，不該思念地上的事，因為你們已經死了，你們的生命已與基督一同藏在天主內了；當基督，我們的生命顯現時，那時，你們也要與他一同出現在光榮之中。

（哥3:1-4）

「你們應是聖的，因為我是聖的」

你們要束上腰，謹守心神；要清醒、要全心希望在耶穌基督顯現時，給你們帶來的恩寵；要做順命的子女，不要符合你們昔日在無知中生活的慾望，但要像那召叫你們的聖者一樣，在一切生活上是聖的，因為經上記載：「你們應是聖的，因為我是聖的。」

（伯前1:13-16）

愛你的兄弟

誰說自己在光中，而惱恨自己的兄弟，他至今仍是在黑暗中，凡愛自己弟兄的，就是存

留在光中，對於他就沒有任何絆腳石；但是惱恨自己弟兄的，就是在黑暗中，且是在黑暗中行走，不知道自己往那裡去，因為黑暗弄瞎了他的眼睛。

(若一2:9-11)

天主是愛

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外，因為恐懼內含着懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。我們應該愛，因為天主先愛了我們。

(若一4:16, 18-19)

省察資料

領受修和聖事需要有充足的時間作準備，假如我們在領聖事之前，沒有祈禱和反省，那麼這個行動將會變成機械化或者成了例行公事。（當然也有例外的，一個悔改者可能由於一時的衝動去辦告解——這種衝動可能來自聖神的力量，在這種情形下，即使沒有時間準備也應該去領受修和聖事。）

現在讓我們先想想下列幾個問題：

- ～我去領受修和聖事是否真正準備改變自己的生活方式？
- ～我是否深信領受修和聖事能增進我和天主之間的友誼，或者我以為去領受這件聖事只是一件無可奈何的事？
- ～我有沒有真誠地領受過修和聖事？我有沒有真正地為自己的罪過而痛悔？自上次告解後，我有沒有盡力遵照福音精神生活？
- ～由於我的罪所損毀了的東西，或傷害過的人，我有沒有盡力設法賠償？
- ～我領受修和聖事時，是否清楚知道自己想尋找些什麼？或者我還是糊里糊塗？

以下所提供的是三個有關福音精神的要求，可以作為審查自己良心的借鏡。

一、真福八端（見第30頁）

「神貧的人是有福的」

- ～我對金錢的態度怎樣？
- ～在運用金錢時，我是否忠實？我是否吝嗇？我是否浪費？
- ～我是否忠於自己的工作？我是否關心我的下屬？
- ～我是否關心我的丈夫、妻子、兒女、父母？
- ～我是否愛護公物？我是否珍惜天主的創造物？
- ～我是否承認自己需要別人？我是否承認自己需要依靠天主？我是否常常祈禱？

「良善的人是有福的」

- ～我對別人說話時是否有禮貌？我有沒有故意用言語得罪別人？我有沒有諷刺別人？我有沒有講別人的壞話？我有沒有在言語上，行為上或動作上，傷害別人？

～我是否尊重我的丈夫、妻子或兒女？我是否明智地運用我的權力？我是否尊重比我地位高的人？

～我是否盡力設法去了解別人？我是否處處關心別人？

「飢渴慕義的人是有福的」

～我有沒有在日常生活上為正義而努力？我是否深切渴望正義？

～我是否以為自己的利益比別人的更重要？

～我是否利用一切機會為達到自己的目的？

～我是否公平地對待一切人？（無知者、弱能者、殘疾者、年老者、難民……）

「憐憫人的人是有福的」

～我是否常常寬恕別人？我是否常常接納別人？

～我是否慷慨大方地對待別人？

～我是否懷有惡意或憤恨？

～對於別人的失敗或不如意，我是否暗中自喜？

～我是否願意努力去了解別人？

～我是否只顧自我成全而阻碍別人的成長？

～我是否能寬恕自己？

「心地純潔的人是有福的」

- ～我是否能在祈禱中，在鄰人身上，在各種創造物中認識天主，看到他的臨在？
- ～對於天主臨現在我的生命中，我是否視而不見、聽而不聞？
- ～我是否讓自己的驕傲、懶惰、自私、不忠實……把自己和天主隔離？
- ～我是否讓我的人性軟弱和直覺本能模糊我的視線？
- ～我是否尊重自己的人性尊嚴？我是否尊重別的人性尊嚴？
- ～現時普遍是越來越貶低人性價值，我是否同意這種現象？
- ～我是否能在日常生活中，常常自我控制？

「締造和平的人是有福的」

- ～我在家庭中，朋友間是否常常締造和平？
- ～為締造和平，我是否願意面對一切困難：名譽損毀、受人恥笑、招致不必要的麻煩……？
- ～對於伸張和平，我是否怕表示立場？
- ～我有沒有和別人打架或爭吵？
- ～我是否固執己見？

- ～我是否聆聽別人的意見？
- ～我是否與自己和平相處？
- ～我是否以兄弟之情對待別人？
- ～我有沒有說謠言或毀謗別人？

「哭泣的人是有福的」

- ～我有沒有爲了自己的罪過而感到傷心？
- ～我是否願意接受一切痛苦，不舒適、不如意？
- ～我是否爲了自己的方便，故意對於一切問題視而不見？
- ～我是否敏於了解別人的痛苦？
- ～我是否小看弱者？
- ～我是否接納別人的友誼？

「爲義而受迫害的人是有福的」

- ～由於我相信和接受福音，我是否甘願接受孤立？
- ～爲了保護自己不受損害，我是否故意避開真理？
- ～我是否爲了基督徒的原則而表示立場？
- ～我是否支持那些爲正義而受苦的人？

~我是否因為自己的懶惰沒有興趣而漠視各種迫害？

~我是否歧視那些與自己思想不同的人？

二、最後審判 (瑪25：31 - 46)

「我餓，你給我吃；我渴，你給我飲」

~我是否留心注意別人的需要？

~我有沒有幫助別人成長？

~我有沒有鼓勵，讚美並欣賞別人？

~我有沒有把自己的時間，生命用在幫助別人上？

~我有沒有把自己的知識、專長用在幫助別人上？

~我是否樂意無所顧忌地愛別人？

~我是否了解基督所指的食物和飲品就是承行天父的旨意？

~我是否渴望正義、真理及承行天父的旨意？

~我是否盡力使自己的生活在於基督徒的生活？

~當我領聖體時，我是否同時答應願意把自己的生命與整個基督奧體——教會分享？

「我作客你收留我，我赤身露體你給我穿」

- ～我怎樣歡迎別人？
- ～在感恩祭中，我是否注意坐在我旁邊的人？
- ～我是否故意找藉口在去認識我的鄰居？
- ～我是否關心傷殘者？
- ～我是否盡力嘗試去認識那些不同宗教信仰或不同政治意見的人？
- ～我是否關心那些不能自衛的人，好像：嬰兒、老年人、傷殘人士……？
- ～我是否常常記得為那些我不喜歡的人祈禱？

「我患病你來看顧我，我坐牢你來探望我」

- ～我有沒有看顧過患病的人？
- ～我有沒有安慰悲傷者和失望者？
- ～我有沒有盡力鼓勵弱者，並給予他們力量？
- ～我是否願意與無知的人交談？
- ～我是否願意聆聽別人訴苦？
- ～我是否同情受苦的人？
- ～我是否故意避開那些受苦的人？
- ～我是否怕被患病的人或受傷的人所牽連？
- ～我是否敏於同情病苦的人？

- ～我是否盡力嘗試去釋放那些生活在恐懼中、仇恨中、貧困中或猜疑中的人？
- ～我有沒有把福音帶給別人？我是否只顧自己成聖？
- ～我曾否探望過囚犯？
- ～我是否覺得自己不自由，正受着各種束縛？假如是的，我願意讓別人來幫助我嗎？
- ～我是否由於驕傲或自己的名譽而不願意接受別人的幫助？
- ～我是否信賴天主，我們的天父？

「我實實在在告訴你，你爲我最小兄弟中的一個所做的，就是爲我而做」

- ～我是否真正承認四海之內皆兄弟？
- ～我是否在別人身上看到天主？
- ～我是否在別人身上看到基督的臨在？
- ～我是否在別人所做的善工上看到聖神的工作？
- ～我是否承認天主生活在我內？

三、愛的意義 (格前13:4-8,13見第37頁)

「愛是含忍的，愛是慈祥的」

- ~我對自己有沒有耐性？我對自己是否要求過高？我是否太信任自己？當我失敗時，我是否怒恨自己？
- ~我有沒有耐性祈禱？
- ~當事情沒有結果時，我是否立刻放棄？
- ~我對別人有沒有忍耐？
- ~我是否怒恨或討厭別人的失敗或軟弱？
- ~我有沒有耐性對待那些不及我聰明或敏捷的人？
- ~我對待孩子們是否有耐性？
- ~我是否忍耐那些無理取鬧的人？
- ~我是否能慈祥地對待那些年老和患病的人？
- ~我是否尊重那些比我地位低的人？

「愛不嫉妬，不誇張，不自大」

- ~我有沒有嫉妒別人運氣好或成功？
- ~我是否與鄰人相處融洽？
- ~我對於自己的成功或長處是否感到自滿？
- ~我是否常常與別人較長短？我是否虛偽？我是否只尋求別人的讚美？

- ～我是否懂得讚賞別人？
- ～我是否記得向天主及別人表示謝意？
- ～當我做錯了事，我是否立刻向別人道歉及承認自己的過失？

「不作無禮的事，不求己益」

- ～我是否以禮待人？我是否關心別人的感受？
- ～我是否善用自己的語言之恩？
- ～我是否關心別人的期望？
- ～我是否只顧自己的想法？當我扭開電視、收音機、錄音機……時，我有沒有想到別人是否喜歡聽？
- ～我是否常常以為自己是對的？
- ～我是否自我縱容？
- ～我有沒有利用別人來尋求自己的快樂？
- ～我的自私自利是否引領我離開天主？

「愛不動怒，不圖謀惡事」

- ～我是否緊張於自己的權力？
- ～我是否願意接受別人的批評？
- ～我是否輕視別人的長處？
- ～我是否以基督對待正義的態度來反省自己的態度？

- ～我有沒有寬恕那些得罪我的人？
- ～我是否清楚我的自由一定要以不妨礙別人的自由為原則？
- ～假如有些法律對我不方便時，我採取什麼態度？
- ～我是否守教會的法律？
- ～我有沒有照耶穌所說的「如果你愛我遵守我的命令」？
- ～我有沒有把自己不能守的法律加在別人身上？

「與真理同樂」

- ～我是否喜歡真理？
- ～我是否以語言、行動或沉默來隱瞞真理？
- ～我覆述別人的說話時，我有沒有加多或減少？
- ～我有沒有造謠言？
- ～我是否嘗試盡力去了解真理？
- ～我是否祈求真理之神充滿我的生命？
- ～我的生活是否能反應我的信仰？
- ～我是否讓別人有機會接受真理？
- ～我是否不斷的聆聽並尋求天主的旨意？

「凡事包容、凡事相信、凡事盼望」

- ～我有沒有常常反省基督的教導「不要判斷、你也不會被判斷」？
- ～我是否固執於自己對別人的判斷？
- ～我是否準備接受別人的一切弱點？
- ～我是否信任那些曾做過對不起我的事的人？
- ～我是否能原諒自己？
- ～我是否信賴天主？
- ～我是否堅定相信天主會給我聖寵？
- ～我是否知道我不應做超過自己能力以外的事？
- ～我是否相信基督戰勝了死亡同時他也保證我會克服死亡？

「凡事忍耐」

- ～我是否準備每日負着十字架跟隨耶穌？
- ～我是否相信真正的愛是與痛苦分不開的？
- ～當我遇到困難痛苦時，我是否埋怨天主？
- ～當我有疑問時，我怎樣面對？
- ～我是否盡力克服自己的壞習慣？
- ～我是否能愛朋友愛到底？
- ～我是否能愛那些離棄我，傷害我的人？

~我是否能不理會任何迫害仍然敢宣稱天主的名字？

~我是否承認只有信、望、愛有永恆價值，而其中以愛德為最大？

在福音光照下，我們做了一個完善的反省，現在，我們可以用祈禱來表示自己的痛悔，自發性的祈禱常常是最自然，最好的，但第57頁至第58頁中也可找到一些適合的祈禱。

這裡有一篇大家所熟識的痛悔經，就是一篇簡單而內容豐富的禱文。

我向全能的天主和各位兄弟姊妹，承認我在思、言、行為上的過失。我罪，我罪，我的重罪。為此，懇請終身童貞聖母瑪利亞，天使，聖人，和你們各位兄弟姊妹，為我祈求上主，我們的天主。

第一式 個人悔罪禮

一、歡迎

當我們來到神父跟前，我們可以坐下或跪下，然後劃十字聖號。

因父，及子，及聖神之名。 亞孟。

神父以友善的態度迎接我們，他可用自己的說話，或用如以下的歡迎詞，歡迎我們。

願光照人心的天主，幫助你認識你的過失，及信賴祂的仁慈。 亞孟。

也可選用下列的歡迎詞

- 1、願主耶穌歡迎你，祂來是為召叫罪人，不是為義人，請信任祂。 亞孟。（路5：32）
- 2、願聖神的恩寵充滿並光照你的心，使你能以愛德和信德痛悔自己的罪過，並明白天主是仁慈的。 亞孟。
- 3、願上主在你心中，幫助你真心悔改並告你的罪過。 亞孟。

- 4、如果你犯了罪，不要失去你的信心，因為我們有耶穌基督為我們向天父求情：祂是聖的，祂已把我們和整個世界從罪惡中拯救出來。
亞孟。（若一 2：1-2）
- 5、願上主更新你的心，你應在心思念慮上改換一新，穿上新人，就是按照天主的肖像所造，具有真實的正義和聖善的新人。 亞孟。
（弗 4：23 - 24）
- 6、主耶穌已從痛苦學習了服務，他會堅強你，使你能謙恭地告你的罪過。 亞孟。
- 7、讓我們懷着依恃之心，走近恩寵的寶座，求仁慈的天主，扶助我們，賜予我們恩寵。 亞孟。
- 8、願忠信正義的天主，赦免我們的罪過，並洗淨我們各種的不義。 亞孟。
- 9、上主，我們懷着信德和愛德來到祢面前，求祢以慈愛對待我們。 亞孟。
- 10、上主、求你開恩救我，
上主，求你速來助我。 亞孟。
- 11、天主，求你按照你的仁慈憐憫我，
依你豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。 亞孟。

- 12、天主，求你檢察我，洞知我的心曲，
天主，求你考驗我，明悉我的思慮。
求你察看我，我是否走入歧途，
求你引導我邁上永生的道路。 亞孟。
- 13、因為他的仁愛厚加於我們，
上主的忠誠必要永遠常存。 亞孟。

接着我們簡略告訴神父，一些自己的生活狀況；（例如：我已婚，有四個孩子，我在工廠當夜班……）；這能幫助神父更了解我們，更容易幫助輔導我們。我們並告知神父自上次領受修和聖事至今有多久。

二、恭讀聖言

「神父或教友自己，可誦讀一段聖經。因信友藉天主的話，能受到光照，認識自己的罪過，並依靠天主的仁慈，歸向祂！」（悔罪禮規17）。

教友如果在事先已選定一篇讀經，這時可以告訴神父，與祂一同誦讀。如果事先沒有選定，這時可由神父為我們選讀一段聖經；又或神父用聖經中的一兩句話提醒我們，幫助我們，在天主面前，看清祂對我們的要求及祂的仁慈（聖經選讀可參考第25頁至第39頁）。

三、告罪及接受忠告

我們應該盡力尋找一個最適合自己的方式去告訴神父：有關我們的失敗及軟弱，有關我們是否願意在聖善中成長，有關我們日常所遇到的困難、煩惱，有關我們的希望及恐懼，我們與天主，與人的關係……。

神父會給我們忠告，並會決定我們所需作的努力，他會要求我們作些祈禱、自我克制或其他實際的愛德行動，這些補贖的目的是幫助我們克服自己的軟弱，開始新的生活。

四、悔罪祈禱

神父代表天主寬恕我們之前，我們應該做一個簡短的悔罪祈禱，懇求天主的寬恕。這時我們可以跪下，可用自己的說話，例如：

耶穌基督寬恕我！

天主聖子可憐我！

或任意選用下列的禱文：

- 1、我的天主，我全心痛悔自己的罪過，我不但沒有照你的說法去生活，更做相反你，令你傷心的事，現在我決定痛改前非，並求你幫助，我願意做補贖，並決定永不再犯罪得罪你，耶穌，我們的救主，為我們受苦至死，我們特別以基督之名求你寬恕。
- 2、上主，求你憶及你的仁慈和恩愛，因為它們由亘古以來就常存在，我青春的罪愆和過犯，求你不要追念；上主，求你記念我，照你的仁慈和良善。
- 3、上主，求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨，因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。
- 4、慈悲的天父，我像浪子一樣，回到你的跟前說：「我得罪了你，我沒有資格再稱為你的兒子。」耶穌基督，世界的救主，我願意和那位你曾經許諾天堂的大盜一起說：「主，當你在你的天國時，請記得我。」天主聖神，你是愛的泉源，我以信賴之心向你呼籲：「求你淨化我的心，幫助我使我像光明之子一樣在光明中行走。」

- 5、主耶穌，你開啓了盲者的眼目，你醫治了病患者，你寬恕犯罪的婦人。伯多祿否認你之後，你仍然愛他到底。請聽我的祈禱；寬恕我的一切罪過，請重新把你的愛傾注在我的心中，請幫助我與其他基督徒完全合一團結，只有這樣，我才能向世界宣示你的偉大救恩。
- 6、主耶穌，你自願做罪人的朋友，求你以你的死亡和復活，拯救我於罪惡中，願你的平安在我心中扎根，並使我結出真、善和愛德的果實。
- 7、主，天主，求你以你的慈愛，垂憐我，請不要看我的過失，但除去我的一切罪行，爲我再造一顆新心，並更新我內在的精神。
- 8、主耶穌，你以你的死亡，摧毀了人類的死亡，使人類藉着你的死亡而得救，求你接納我這痛悔的祈禱，並賜給我力量，使我能遵照你的旨意生活。
- 9、主，天主，我敬愛的天父，你知道我的軟弱和失敗，我懷着真誠悔改之心來到你面前，求你寬恕我，求你接納我，求你堅強我。
- 10、主，天主，我對不起我周圍的人，我更得罪了你，求你大發慈悲，恢復我們之間的友誼，並准許我重新回到你的大家庭——教會中。

五、赦罪

我們誠心誠意向天主求寬恕後，神父便會唸赦罪經。這時我們跪下，向神父俯首，如果我們和神父面對面時，他會將雙手覆在我們頭上；如果是用隔離的方式，神父此時會伸出右手，說：

天上的慈父，因祂聖子的死亡和復活，使世界與祂和好，又恩賜聖神赦免罪過，願祂藉着教會的服務，寬恕你，賜給你平安。

現在我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過。

告罪者答：亞孟。

六、頌謝天主、遣散禮

赦罪後，神父邀請我們一起感謝天主：

神 父：請感謝天主，因為他是美善的。

我們答：祂的仁慈永遠常存。

神 父：上主赦免了你的罪過，平安回去吧！

我們答：感謝天主。

神父也可任意選用下列的頌謝遣散詞：

- 1、願主耶穌基督的苦難，榮福童貞瑪利亞和諸位聖人聖女的轉求，及你所行的善工或所受的痛苦，治愈你的過犯，幫助你在聖善中成長，並賜給你永恆的生命，平安回去吧。
- 2、上主已經赦免了你的罪過，願他引領你，平安進入他的天國，願光榮永遠歸於天主。亞孟。
- 3、罪惡蒙赦免，惡行被寬恕的人是有福的，在上主內歡欣喜樂，平安回去吧。
- 4、平安回去，並向世界宣佈天主所賜給你的救世奇工。

以下是從聖經中選出來的祈禱，可能對悔改者有更大的幫助：

- 5、福音啓示了天主所施行的正義，這正義是源於信德，而又歸於信德，正如經上所载：「義人因信德而生活。」（羅1：17）
- 6、你們應當做醒，應屹立在信德上，應有丈夫氣概，應剛強有力。（格前16：13）
- 7、你們要喜樂，要勉力成全，要服從勸勉，要同心合意，要彼此和睦，這樣，仁愛與平安的天主必與你們同在。（格後13：11）

8、願我們的主耶穌基督的天主和父受讚美！他在天上，在基督內，以各種屬神的祝福，祝福了我們。（弗 1：3）

9、願恩寵、仁慈與平安，由天主父和我們的主耶穌基督賜與你！（弟前 1：2）

10、你的信德救了你，平安回去罷！（路 7：50）

七、感恩

我們真正的體會到天主是怎樣的寬仁、慈悲，我們一定願意一個人靜靜地感謝天主，以下是從聖詠中選出來的感恩祈禱，可以任意選擇自己最喜歡和最適合的。

感恩聖詠選讀

我躺下安睡，我又醒了，
因為上主常扶持着我。（3：6）

請你將生命的道路指示給我，
唯有在你面前有圓滿的喜悅，
永遠在你右邊也是我的福樂。（16：11）

上主是我的光明，我的救援，我還畏懼何人？
上主是我生命穩固的保障，我還害怕何人？
（27：1）

我深信在這活人地區，
定會享受上主的幸福。
你要鼓起勇氣，期望上主！
你要振作精神，期望上主！ (27：13 - 14)

義人的救護是來自上主，
他是他們困厄時的護守；
上主必扶持助佑，解救他們脫離惡人，
上主必予以挽救，因他們曾向他投奔。
(37：39 - 40)

請你們向上主讚頌，
因為他是美善寬仁，
他的仁慈永遠常存。 (107：1)

在義人的集會和團聚中，
我必要全心向上主讚頌，
他速來救贖他的百姓，
永遠立定了他的盟約，
他的名是神聖而可敬。 (111:1,9)

上主，你依照你的言詞，
善待了你的僕役，
求你以知識和聰慧教訓我，
因為我一心信賴你的誠條。
我在受苦以前，徘徊歧途，
但我現今順從你的訓語。 (119:65 - 67)

我只願我的心靈，
得享平靜與安寧，
就像斷乳的幼兒，在他母親的懷抱中，
我願我的心靈在我內，與那幼兒相同。

(131: 2)

上主理應享受讚頌，
因他聽了我的禱聲。
上主是我的力量，我的護佑，
我對他全心依賴，必獲扶助，
爲此我滿心歡喜，讚頌歌舞。(28: 6 - 7)

第二式 團體悔罪禮

「集體舉行修和聖事，能更明顯表示此聖事的教會性。信友共同聆聽宣揚天主的仁慈，勸勉他們改過遷善的聖道，共同努力，使生活合乎所聽的聖道，並以祈禱互相幫助。」（悔罪禮規22）

許多堂區，在四旬期及將臨期都會為教友舉行團體悔罪禮，這是值得鼓勵的。因為如禮規所說：這更能表達修和聖事的教會性，又可彼此鼓勵，共同成長。然而該注意下列幾點：

- 1、這裏介紹之團體悔罪禮，乃指包含個別告罪及赦罪的集體悔罪禮。有別於只為某特別情形而設的「集體告明及赦罪禮」，又有別於「悔罪的聖經誦禱」。
- 2、信友在參加團體悔罪禮前，宜有個別事前準備，例如：先私下選讀一段聖經，反省自己，祈求天主寬恕。

- 3、舉行團體悔罪禮，宜先舉行聖道禮以作準備。不同時領受修和聖事的信友，也可參加聖道禮（悔罪禮規22）。
- 4、應視參與悔罪禮人數的多寡，選擇適當地點，邀請足夠的神父，接受信友個別告罪，使他們與天主和好（悔罪禮規22）。

團體悔罪禮可依下列程序進行：

一、進台

可選用一首合適的聖歌。

二、致候禮

神父歡迎信友。需要時可簡短介紹聖事的意義，及說明悔罪禮的程序。

三、祈禱

神父邀請信友祈禱：「請衆同禱……。」

四、聖道禮

可選數篇讀經：舊約、新約書信，福音、中間插入聖詠。最少該誦讀一篇福音。（聖經選讀可參看第25頁至第39頁）

五、講道

六、靜默片刻

參與者按天主聖言自己反省，團體一起反省。

七、省察

司鐸、執事或其他輔禮員可用簡短的言詞或以禱文、祈求等方式幫助信友反省。（可參看第40頁至第52頁）

八、悔罪

執事或輔禮員請大家跪下或俯首，同唸悔罪經如：我向全能的天主和各位教友，……。 （或參看第57頁至第58頁）最後以天主經作結束，此經文絕不可省略。

九、個別告罪

視人數多寡，應有足夠司鐸在指定地方接受悔罪者告罪，悔罪者可任意選定某位司鐸。告罪後司鐸給每人適當的忠告，補贖，唸赦罪經。（請看第59頁）

十、謝恩

個別告罪完畢，主禮請大家感謝天主，讚揚天主的仁慈。可採用聖詠，聖歌或禱文表達這感恩之情。最後，司鐸以禱詞結束。

十一、遣散禮

謝恩禮畢，司鐸祝福信友，然後遣散信友（可參看第59頁至第61頁）。

修和聖事禮典

編輯：香港教區禮儀委員會

出版：公教真理學會

發行：公教進行社

香港中環干諾道中 15-18 號

大昌大廈 16 字樓

電話：2525-7063

傳真：2521-7969

電郵：bookshop@catholiccentre.org.hk

網址：<http://www.catholiccentre.org.hk>

准印：香港主教胡振中樞機

承印：明愛印刷訓練中心

版次：1983 年 3 月初版

2010 年 10 月六版(印 300 本)

【版權所有】



308 6009 131
HK\$10.00 特價